私のオリンピックスタート!!

なかよしスポーツ教室

★当教室は、様々な運動体験や科学的トレーニングを導入し、効率的に運動能力の向上を目指すと共に、上達できた喜びや面白さを実感させ、運動好きを育て、心身共に健康で明るく逞しいお子様の育成を目指します！

●コーディネーショントレーニング・マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン・ボール運動など、運動に必要な総合的な能力を育成します。

コース	対　象	期　日	時　間	定員	参加料
キッズ1(年中・長)	H26.4.2～H28.4.1生	9/2～3/10 水曜日 2期制(計20回) 各期10回	13:40～14:30	25名	各期10回 9,000円 (別途保険料)
キッズ2(年中・長)			14:50～15:40	25名	
小学生(1～3年)	H23.4.2～H26.4.1生		16:00～16:50	30名	
申込開始	2期:受付中 3期:11/25～(申込開始日のみ窓口受付9時～、電話受付13時～) 詳しくは当館まで				

ジュニアハンドボールアカデミー

★スポーツの基本動作となる〝走・跳・投〟の他、有酸素性・無酸素性能力養成など基本的な運動能力を高められ、科学的なコーディネーショントレーニングなどを導入し、将来の滋賀県代表を目指してスタートします。誰にでもチャンスはある！

●走・跳・投などの基本的能力をスピードラダー・ハードリング等で効率的に育成する他、各種ボール運動・チーム運動を通して運動に必要なスポーツビジョン能力やコーディネーション能力の育成を図り、将来のハンドボーラーを育成します。

コース	対　象	期　日	時　間	定員	参加料
育成コース	小学生(初心者)	9/1～3/16 火曜日 2期制(計20回) 各期10回	18:00～20:00	残り10名	各期10回 4,000円 (別途保険料)
選手コース	小学生高学年(経験者)～中学生	同　上	同　上	満員御礼	
申込開始	1期:受付中 2期:12/8～(申込開始日のみ窓口受付9時～、電話受付13時～) 詳しくは当館まで				

ー免疫力アップ！ & 健康・喜び・生き甲斐づくりー

バドミントン教室

ー元日本代表から学ぶ楽しいバドミントンー
基礎からダブルスゲームの応用までコース別に
〝無理なく楽しく〟始められます。
◆対象　一般男女 ①基礎コース(初心者) 残り4名
　　②応用コース(経験者) 残り9名
◆日程　9/1～3/9間の火曜日
　　20回(10回×2期)
◆時間　①基礎コース 9:20～10:50
　　②応用コース 10:55～12:25
◆参加料　①または②とも各期10回
　　10,000円(保険料含む)
　　①②受講の場合各期10回
　　17,000円(保険料含む)
申込開始　2期:受付中 3期:11/10～ 詳しくは当館まで

ジュニア強化バドミントンスクール

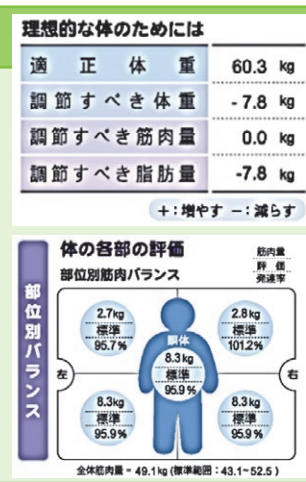
ー元日本代表の選手から技術を学び、
目指せ滋賀国スポ選手！ー
基礎から応用までコース別に指導します。
初心者の方も安心して始められます！
◆対象　小学1年生～中学3年生
　　育成コース（初心者）残り10名
　　選手コース（経験者）※満員御礼
◆日程　9/3～3/18間の木曜日 23回
◆時間　18：30～21：00
◆参加料　月謝制（※別途保険料が必要）
申込開始　受付中　詳しくは当館まで

気軽にからだチェック（約１分30秒測定器に乗るだけです！）

ー健康管理やアスリートのコンディショニングにー
体水分量・体脂肪率・骨格筋量・内臓脂肪レベル・部位別筋肉量・脂肪量・基礎代謝量・フィットネススコアなどを結果シートで。
日々の健康づくり、クラブ活動に、社内や地域の健康づくりの一環として、ご活用ください！
◆日　程　年間随時　※予約制（相談に応じます）
◆時　間　測定・結果説明　約15分程度（1名の場合）
◆測定料　①来館測定　1人1回400円（個人受付可）
　　②出張測定（15名以上対象に現地で行います）
　　1人1回　成人：800円　高校生以下：600円
※20名以上から割引有り　詳しくは当館まで

ーWith コロナの健康習慣づくりに是非ご活用ください！ー

〈測定結果の一項目〉

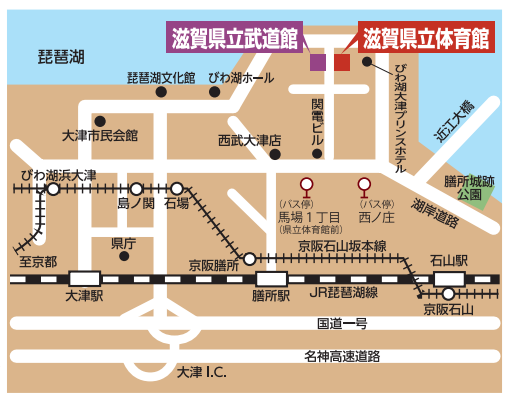


※現在受付中の事業は、定員に達した時点で当館のホームページでお知らせしますので、ご確認のうえお申し込みください。申し込み状況等の問い合わせについては、当館まで。
※新型コロナウイルス感染状況によっては、全事業とも中止や延期になる場合がありますので最新情報は、当館までお問合せいただくか下図HPのQRコードでお確かめください。

ウカルちゃんアリーナ（滋賀県立体育館）

〒520-0801　大津市におの浜4丁目2-12
TEL☎：077-524-0221　FAX:077-522-9637　HP　https://www.bsn.or.jp/gym/
休館日：毎週月曜日（月曜祝日の場合その翌日）　受付時間　9：00～17：00

HPQRコード



応援します。あなたのスポーツ健康法！

武道

こころ からだ 生き甲斐 自分磨き

こども武道憲章

第一条(目的)
武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

第二条(稽古)
稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切にし、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

第三条(試合)
試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

第四条(道場)
道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

第五条(仲間)
道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

日本武道協議会

剣道教室

ー謙虚な心と礼法を学ぼうー

一振り入魂、凛とした剣道で昇級・昇段を目指そう！初心者歓迎！
◆対象　小学生以上　30名
◆日程　9/1～3/2　火曜日　10回
◆時間　（小・中）18:30～20:00
　　（高校生以上）20:00～21:00
◆参加料　年間申込み　4,100円
　　1回500円（各保険料別）
申込開始　受付中！詳しくは当館まで

柔道教室

ー帯を締め、気持ちも引き締めー

基本から応用まで指導します。昇級・昇段、大会出場を目指そう!初心者歓迎!
◆対象　小学生以上　30 名
◆日程　9/1～10/27 火曜日 9 回
◆時間　18:45～20:15
◆参加料　年間申込み　3,800 円
　　1 回 500 円（各保険料別）
申込開始　受付中！詳しくは当館まで

合気道教室

ー美しい武道を体験しようー

簡単に関節技を覚えられ、魔法のような美しい技を身につけよう！女性は護身術として役立ちます！初心者からでも始められます！
◆対象　小学3年生以上　30名
◆日程　9/1～10/27 火曜日 9回
◆時間　19:00～20:15
◆参加料　年間申込み　3,800円
　　1回500円（各保険料別）
申込開始　受付中！詳しくは当館まで

ー2024年滋賀国スポ大会に向けて滋賀県代表を目指そう！ー

ジュニア強化剣道教室 ー毎年、本県代表選出有りー

ー目標「全国大会入賞！」ー

各道場間での稽古が本番実践力を身につけ、剣道の世界観を広げます！
◆対象　小学生～中学生　30名
◆日程　9/1～3/4　火・木曜日
　　20回（20回×1期）
◆時間　火曜日19:30～20:30
　　木曜日19:00～20:00
◆参加料　週1回コース　各期5,100円
　　週2回コース　各期10,200円
　　1回600円（各保険料別）
申込開始　受付中！詳しくは当館まで

ビームライフル射撃教室 ー県射撃協会満点6段獲得者有りー

ー集中力が勝負を決めるー

精神統一し、的に狙いを定めて命中させる！この爽快感・充実感が精神力・集中力を育てます。
◆対象　小学4年～高校生 36名(各コース12名)
◆日程　10/21～2/10
　　水曜日　15回
◆時間　①17:30～18:40(小4～中3)
　　②18:50～20:00(小4～中3)
　　③20:10～21:20(中1～高3)
◆参加料　11,000円（保険料含む）
申込開始　9/11～ 詳しくは当館まで

ー癒やし・健康・喜び、生活に彩りをー

フラダンス教室 ー心と体を癒やすフラ始めませんか？ー

心地よい音楽に乗りながら、ステップを踏み心身ともに健康に導いてくれます。
経験問わず、**初心者大歓迎**です。
◆対象　一般男女　残り6名
◆日程　9/10～3/18　木曜日　20回（10回×2期）
◆時間　14:30～15:30
◆参加料　各期申込み9,500円（保険料含む）
申込開始　2期：受付中　3期：11/5～
　　詳しくは当館まで

New はじめてピラティス

2020 Mrs/Ms Earth Japan 本戦出場の先生です！

ー今年は貴方も健康美人ー

美しい姿勢改善とシェイプアップを図るため、呼吸を整えながら体幹を整えるエクササイズを優しく丁寧にご指導いただきます。
初心者大歓迎です。
ミスアース(世界四大ミスコンテストの一つ)の日本大会出場の他、モデルなど実践でもご活躍されている長瀬あかね先生(健康美ボディ協会代表理事、48歳2児の母)から学べるチャンス！
◆対象　一般男女　17名
◆日程　9/10～3/18
　　木曜日　20回
　　(10回×2期)
◆時間　13:00～14:00
◆参加料　各期　申込み 9,500円
　　(保険料含む)
申込開始　2期：受付中
　　3期：11/5～
　　詳しくは当館まで

親子英語 DE エクササイズ教室 ー運動・英語・音楽が一つにー

親子で楽しく運動しながら英語を学ぼう！
親子のスキンシップを！
◆対象　4～6歳児と保護者　残り4組8名
　(お父さん・お母さんなど開講中の変更可)
◆日程　8/8～12/12　土曜日　9回
◆時間　10:30～11:30
◆参加料　7,700円（保険料含む）
　　1回1,200円（保険料含む）
申込開始　受付中！詳しくは当館まで

※現在受付中の事業は、定員に達した時点で当館のホームページでお知らせしますので、ご確認のうえお申し込みください。申し込み状況等の問い合わせについては、当館まで。
※新型コロナウイルス感染状況によっては、全事業とも中止や延期になる場合がありますので最新情報は、当館までお問合せいただくか下図HPのQRコードでお確かめください。

ーウイルス等の感染予防習慣をー
◇咳やくしゃみのエチケットや手洗い、うがいの励行をしましょう。
◇アルコール消毒等の感染予防対策をしましょう。
◇人混みではマスクの着用をしましょう。
◇検温や体調の管理をしましょう。
◇栄養(バランス摂取)・運動(適度な運動)・休養(十分な睡眠)の規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力を高めましょう。

滋賀県立武道館

〒520-0801　大津市におの浜4丁目2-15
TEL☎:077-521-8311　FAX:077-521-8348　HP https://www.bsn.or.jp/budo/
休館日：毎週月曜日（月曜祝日の場合その翌日）　受付時間　9:00～17:00

HPQRコード

◇◇2024年に第79回国民スポーツ大会・第24回全国障がい者スポーツ大会が滋賀県で開催されます◇◇